

臺北市立建國高級中學
111學年度

大學多元入學 說明會

輔導教師 吳怡君 簡邦宗
111年11月23日

升學相關輔導與協助

- 「停看聽」陪伴原則
- 升學時程提醒
- 青年教育與就業儲蓄帳戶
- 資訊與資源的運用



停



看



聽



1

停止幫孩子做決定

2

停止批評、指責

3

觀察、分析升學或職涯資訊

4

多閱讀多旅行、看看不同的風景

5

傾聽孩子的想法

6

傾聽自己內在的聲音

大學多元入學

常見問題

我們可以
幫孩子做些什麼？



1

維持日常生活作息

均衡營養 規律運動 睡眠充足

2

了解升學資訊、運用學校資源

選才電子報 / 生涯資訊站

3

協助孩子自我探索、隱惡揚**擅**

心理測驗(人格/ 性向/ 興趣/ 學系)

個體差異 > 群體差異



讓我們在幫助孩子之前
靜下來回想一下...當我們

專注學習 或 **心情煩躁** 時

最需要旁人如何協助？



重要
訊息

大學多元入學



大學多元入學

升學
管道

特殊選才

- 55校648系
約1700個名額
- 不需學測成績

繁星推薦

- 66校 1789系
15989個名額
- 在學5學期
成績校排名%
- 需學測成績

申請入學

- 67校 2229系
53856個名額
- 學測、術科成績
- 第一階段
倍率篩選甄試
- 第二階段
指定項目考試

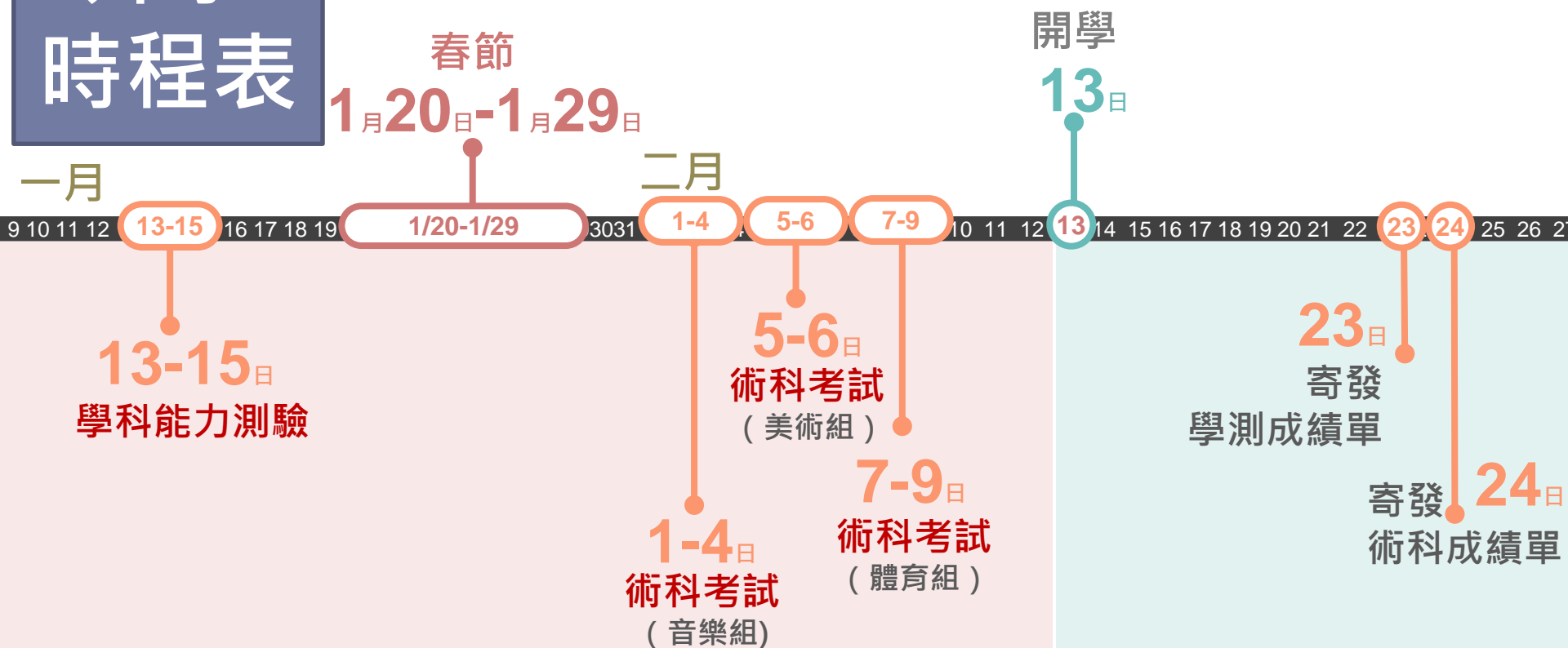
分發入學

- 112學年度日間學士班各院、系(組)、學位學程新生招生名額分配核定表
- 學測、術科、分科測驗

將游標移至 [各升學管道](#) 圖示，可直接連結網站查詢

112學年度 升學 時程表

以簡章公告為主



考完學測之後，通常需要開始認真思考自己打算申請的校系清單，也可以著手準備目標校系在二階需要的項目，例如：審查資料、筆試考古題、面試考古題...等。準備審查資料的歷程，其實也能重新審視思考自己是否適合這個校系。

收到學測成績後，評估自己之前列出的校系清單，多方諮詢請益，如果已確定目標和方向，即可繼續準備二階項目。

以簡章公告為主

五月第一週為高三期末考，4-10日依各大學規定上傳審查資料後，可持續準備其他指定項目甄試，例如面試、筆試...等。



112學年度 升學 時程表

以簡章公告為主

這時期若需要南征北戰，心情、體力都是考驗。有的校系還在進行指定項目甄試，有的學校已經放榜，很需要精神上的支持打氣。

審慎思考自己最想要就讀的科系為何。不論正備取，越想上的校系必須優先填前面。個人志願序並不影響已確定的正備取結果。

公告錄取結果 (各校系自訂時程)

指定項目甄試
(各校系自訂時程)

5/18-6/4日
(不限五、六、日)

5日前

登記就讀
志願序

8-9日

公告統一
分發結果

14日

14-17日

錄取生放棄
入學資格

寄發
分科成績單

分科測驗
12-13日

28日

17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 21 23 25 27 29 1 3 5 7 9 11 12 13 15 17 19 21 23 24 25 26 27 28 29

五月

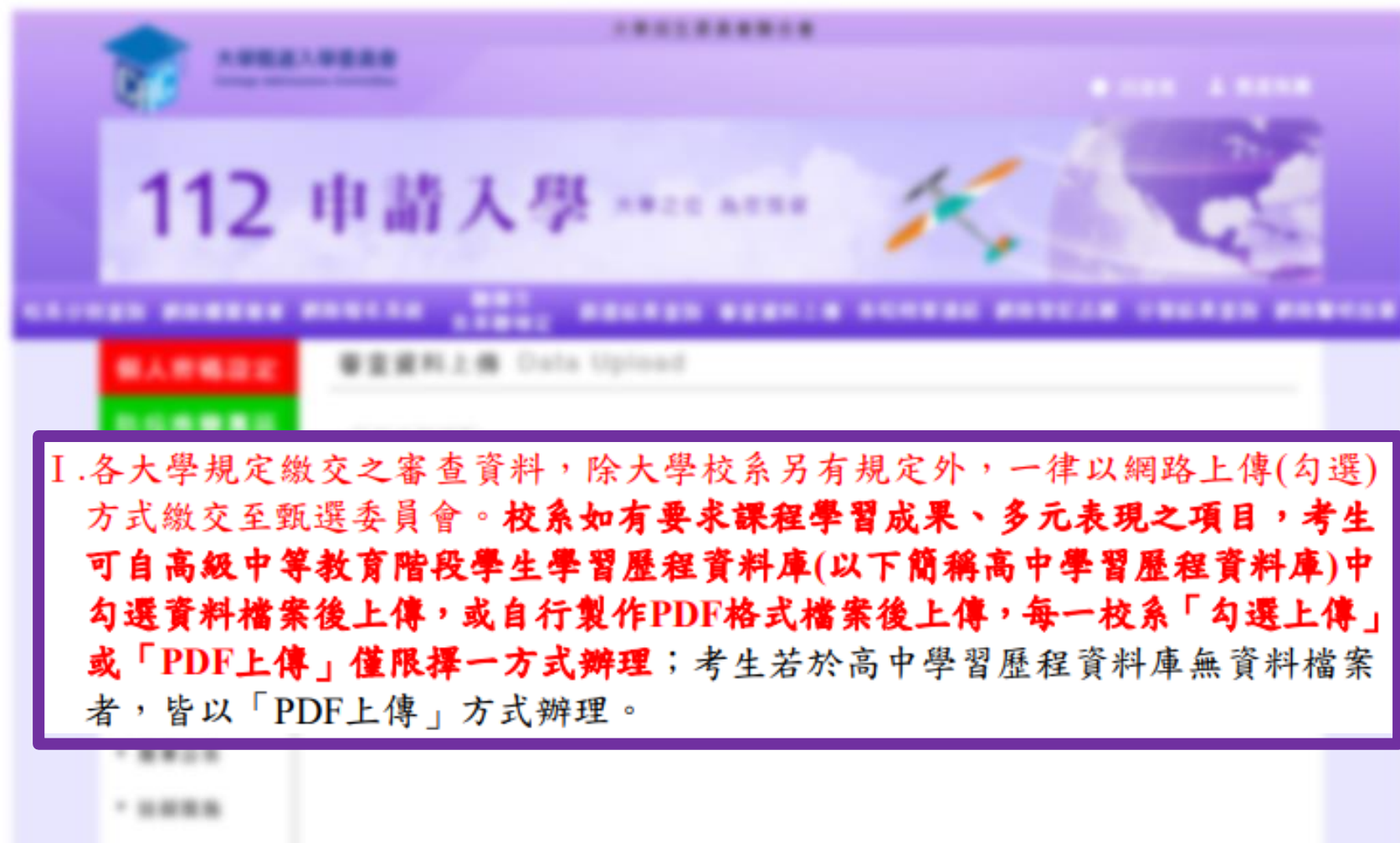
六月

七月

資料來源：大學甄選委員會、大學多元入學手冊

審查資料上傳(勾選)

補充
說明



I. 各大學規定繳交之審查資料，除大學校系另有規定外，一律以網路上傳(勾選)方式繳交至甄選委員會。校系如有要求課程學習成果、多元表現之項目，考生可自高級中等教育階段學生學習歷程資料庫(以下簡稱高中學習歷程資料庫)中勾選資料檔案後上傳，或自行製作PDF格式檔案後上傳，每一校系「勾選上傳」或「PDF上傳」僅限擇一方式辦理；考生若於高中學習歷程資料庫無資料檔案者，皆以「PDF上傳」方式辦理。

審查資料上傳(勾選)

補充說明

高三第5學期課程學習成果

學生上傳及送出認證截止時間

112年2月3日 (週五) 下午17:00。

教師認證學習成果截止時間

112年2月6日 (週一) 下午17:00。

高三第6學期課程學習成果

學生上傳及送出認證截止時間

112年4月6日 (週四) 下午17:00。

教師認證學習成果截止時間

112年4月10日 (週一) 下午17:00。

高三111學年度學習成果及多元表現

勾選起訖時間

112年2月1日 (週三) 起

4月11日 (週二) 下午17:00止。

第5學期

學習成果上傳
及送出認證

3日 教師認證
學習成果

6日

寄發
學測成績

23日

第6學期

學習成果上傳
及送出認證

6日 教師認證
學習成果

10日

學習歷程
檔案勾選
截止日

11日

公告一階
篩選結果

30日

考生上傳 (勾選)
審查資料至甄選會

(截止日各校系自訂)

4-10日

學生至甄選會
確認第6學期
修課紀錄PDF檔

中央資料庫將
學習歷程資料
給甄選會

各高中將第6學期
修課紀錄PDF檔
給甄選會

27-28

4-10

11-12

15-16

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 // 21 22 23 24 25 26 27 28 1 2 3 // 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 // 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

二月

三月

四月

五月

不一樣的選擇

青年教育與就業儲蓄帳戶方案

□ 青年教育與就業儲蓄帳戶專區

<http://www.edu.tw/1013/Default.aspx>

□ 青年就業領航計畫

<https://youthjob.taiwanjobs.gov.tw/youthjob>



青年教育與就業儲蓄帳戶方案

時間	內容
111年10~11月	透過學校網站公告及各項會議、說明會，向高三導師、學生與家長進行宣導
111年11月至112年3月16日	學生填寫線上申請書（還是要記得參加學測！）
112年3月16至4月14日	學校教師完成輔導綜合考評 校內執行小組進行初審
112年4月底至5月底	教育部辦理複審 學校通知學生複審結果
112年6月至8月	青年參與職缺媒合成功
112年6月~	青年展開生涯探索

認識
校系

大學多元入學



認識校系

從大學端了解

課程地圖



- 1 請選擇學院
- 2 請選擇系所
- 3 選擇未來發展一升學

文學院

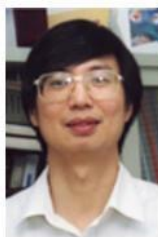
- 中國文學系
- 外國語文學系
- 歷史學系
- 哲學系
- 人類學系
- 圖書資訊學系
- 日本語文學系
- 戲劇學系
- 藝術史研究所
- 語言學研究所
- 音樂學研究所

工學院

- 土木工程學系
- 機械工程學系
- 化學工程學系
- 工程科學及海洋工程學系
- 材料科學與工程學系
- 環境工程學研究所
- 應用力學研究所
- 建築與城鄉研究所
- 工業工程學研究所
- 醫學工程學研究所
- 高分子科學與工程學研究所

師資

國立臺灣大學化學工程學系(所) - 教授 / Faculty



王大銘 教授
Da-Ming Wang

電子郵件
daming@ntu.edu.tw
辦公室:119
電話(02)3366-3006
膜分離技術；分子模擬；組織工程



林祥泰 教授
Shiang-Tai Lin

電子郵件 stlin@ntu.edu.tw
辦公室:209
電話(02)3366-1369
分子電腦模擬在工程上應用

學生專區

高中生專區

歡迎來到臺灣大學工商管理學系

台大資工 高中生專區



認識校系

從未來出路了解

104升學就業地圖

1111人力銀行薪資

學生生涯輔導網

104升學就業地圖

輸入學校或科系，看看學長姐在哪高就

查詢



學校找方向 畢業 = 失業？！讓學長姐導航！求



大學

研究所

台北市

國立政治大學

國立臺灣科技大學

國立臺北教育大學

私立中國文化大學

私立大同大學

私立中國科技大學

安親課輔老師



薪資落點



加薪



您好，
擁有5~7
藉此分析

以下薪資落點分析是參照您設定的
您可看出您設定的薪資在不同向度

教育部國民及學前教育署
學生生涯輔導網

認識我自己
我是國中生
認識高中
認識大專校院
認識產業職場

生涯導航
生涯規劃
線上影展
青年教育與就業
儲蓄帳戶專區

學校
學資
資源

大學多元入學



大學多元入學

學校
資源

學長升學經驗分享

8月份辦理3場次學長升學經驗分享座談，邀請學長分享學測、分科測驗及申請入學管道之準備經驗。

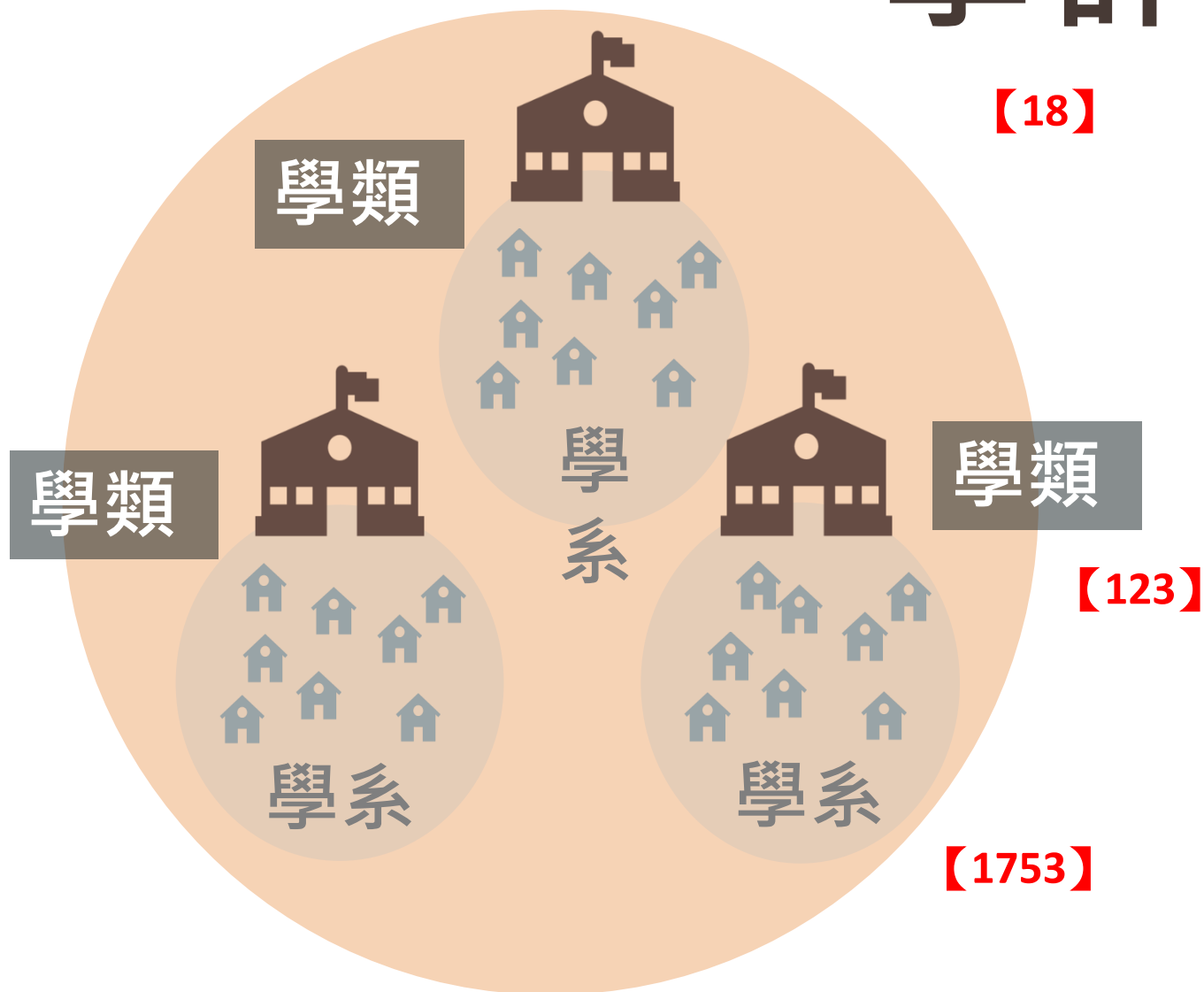
大學學系探索量表

已於10月上旬完成**班級施測**與**解釋**，學生可在【大考中心生涯測驗系統】查詢結果

目的：依知識喜好找到適配的...

學群

【18】



結果報告書



知識分數



學群適配圖



適配排行榜



學類折線圖



列印學群適配排行榜



列印學類適配排行榜

 顯示行動條碼

學群適配圖

學類適配排行榜

學群適配排行榜

學類折線圖

- 以美國勞工部職涯資訊系統30種知識為架構 (Occupational Information Network, O*net)
- 運用每位受測學生在30種知識的**喜歡程度**分數，與大學教授認定的30種知識在各科系的**重要程度**分數進行比較。（每一個知識領域最高分15分，最低分0分）
- 找出自己分數與學類分數分布相近的，稱為**適配**
- 知識領域分數只代表你單一知識領域的興趣，必須要將你的**30種分數**與大學學群或學類比較，才能呈現與你適配的學系。

喜愛程度 ≠ 具有能力

喜愛程度 ≠ 適合該系

知識分數

學群適配圖

學類適配排行榜

學群適配排行榜

學類折線圖

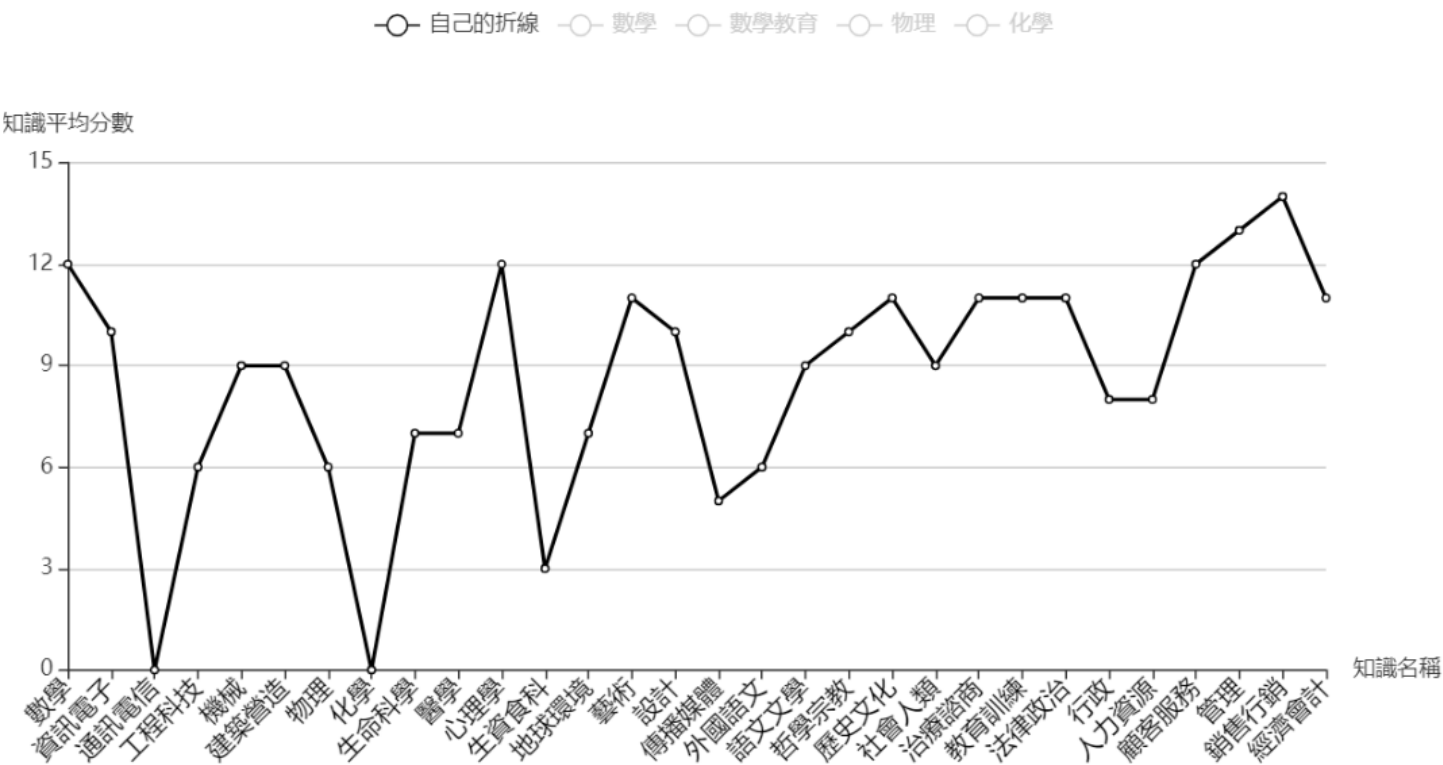


學群簡介

數理化

數理化學群強調基礎數理化的探究、周密的思考邏輯訓練，輔以系統化的課程，使同學培養基礎科學的知識能力，並建立實務研究的扎實背景。

適配強弱



知識分數

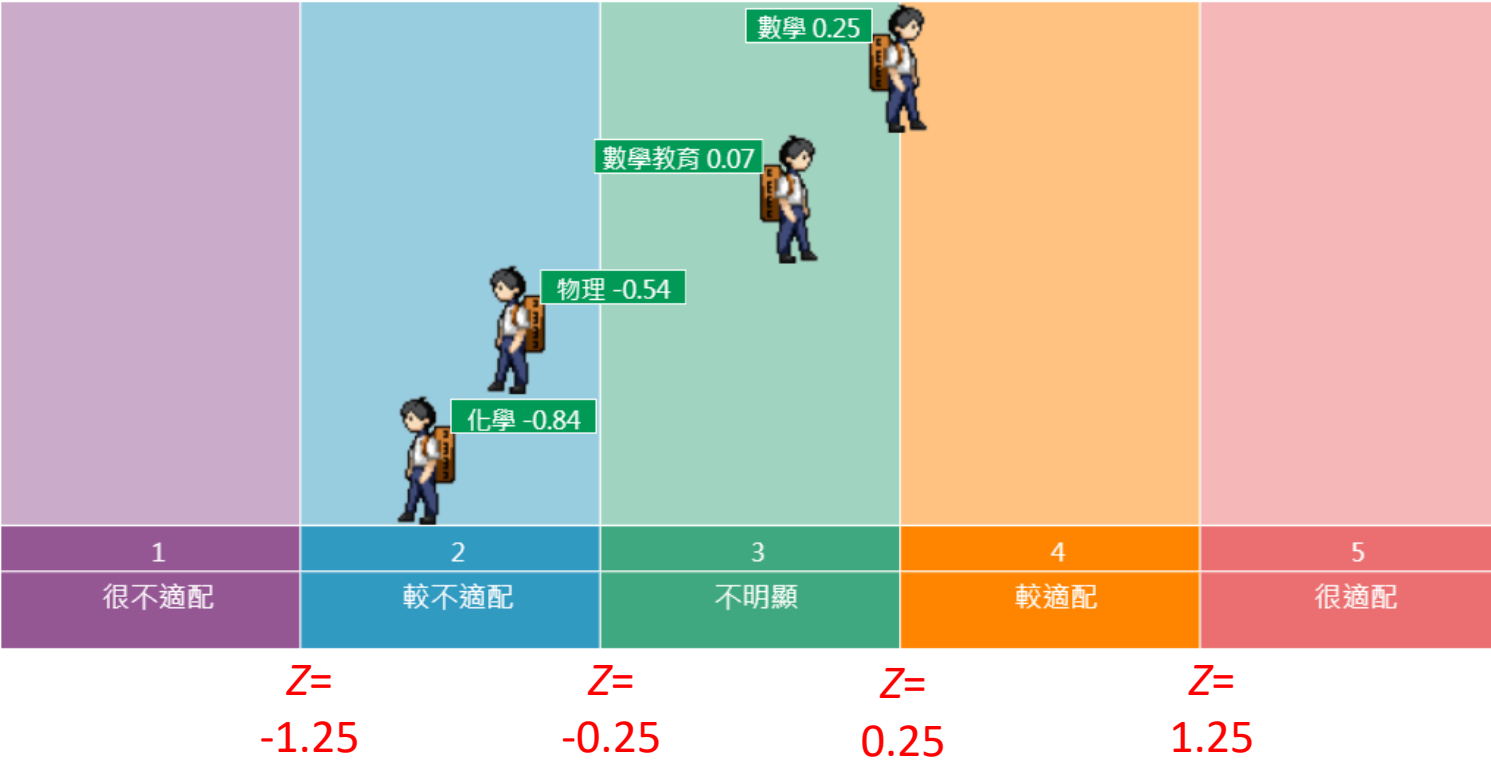
學群簡介

學群適配圖



數理化

數理化學群強調基礎數理化的探究、周密的思考邏輯訓練，輔以系統化的課程，使同學培養基礎科學的知識能力，並建立實務研究的扎實背景。



知識分數

學群適配圖

學類適配排行榜

學群適配排行榜

學類折線圖

適配排行榜

排行榜內分五種適配等級，每種適配等級依據z分數由高至低排序，愈高表示愈適配。每一個適配等級，包含學群、學類和z分數。建議：在選擇校系時，可優先考量z分數最高的學類

何謂適配

<div>很 適 配</div> <div>較 適 配</div> <div>不 明 顯</div> <div>較 不 適 配</div> <div>很 不 適 配</div>			
No	學群	學類	Z分數
1	財經	統計	1.47
2	財經	會計	1.39
3	財經	財務金融	1.32
4	財經	經濟	1.27

大考中心大學學系探索量表-學群適配排行榜

臺北市立建國高中 300班 5號 測試用同學 帳號：T00005

110.10.06施測

排行榜內依照18學群分類，每個學群裡面的學類依據Z分數由高至低排序，愈高表示愈適配。★★★★★代表很適配，★★★★代表較適配，★★★代表不明顯，★★代表較不適配，★代表很不適配。每一個學群，包含學類、Z分數和適配程度。建議：在選擇校系時，可先從個人有興趣的學群開始，再考量適配程度高低。

資訊			藥學	-0.67	★★	媒體設計	-0.01	★★★	特殊教育	0.74	★★★★
學類	Z分數	適配程度	化妝品	-0.73	★★	藝術			幼兒教育	0.72	★★★★
數位學習	0.66	★★★★	食品營養	-0.78	★★	學類	Z分數	適配程度	成人教育	0.56	★★★★
圖書資訊	0.46	★★★★	獸醫	-1.05	★★	美術	0.71	★★★★	語文教育	0.18	★★★
電子商務	0.44	★★★★	醫學檢驗	-1.08	★★	表演藝術	0.7	★★★★	科技教育	0.01	★★★
資訊管理	0.43	★★★★	生命科學			音樂	0.65	★★★★	法政		
資訊傳播	0.31	★★★★	學類	Z分數	適配程度	社會心理			學類	Z分數	適配程度
資訊工程	-0.43	★★	生物資訊	-0.63	★★	學類	Z分數	適配程度	行政管理	0.94	★★★★
工程			生態	-0.8	★★	兒童家庭	0.92	★★★★	政治	0.84	★★★★
學類	Z分數	適配程度	生命科學	-1.08	★★	社會工作	0.91	★★★★	法律	0.76	★★★★
土木工程	0.69	★★★★	生物科技	-1.17	★★	心理	0.82	★★★★	財經法律	0.76	★★★★
水利工程	0.05	★★★	生化	-1.37	★	社會學	0.82	★★★★	犯罪防治	0.74	★★★★
機械工程	-0.08	★★★	生物資源			輔導諮商	0.8	★★★★	管理		
工程科學	-0.35	★★	學類	Z分數	適配程度	宗教	0.65	★★★★	學類	Z分數	適配程度
化學工程	-0.38	★★	森林	-0.65	★★	人類民族	0.5	★★★★	運輸物流	1.17	★★★★
航空工程	-0.43	★★	農藝	-0.8	★★	大眾傳播			土地資產	1.16	★★★★
通訊工程	-0.5	★★	海洋資源	-0.86	★★	學類	Z分數	適配程度	科技管理	1	★★★★
電機工程	-0.52	★★	動物科學	-0.98	★★	新聞	0.55	★★★★	企業管理	0.99	★★★★
材料工程	-0.53	★★	園藝	-1.05	★★	大眾傳播	0.54	★★★★	勞工關係	0.87	★★★★

大考中心大學學系探索量表-學類適配排行榜 110.10.06施測

臺北市立建國高中 300班 5號 測試用同學 帳號：T00005

排行榜內分五種適配等級，每種適配等級依據Z分數由高至低排序，愈高表示愈適配。

每一個適配等級，包含學群、學類和Z分數。

建議：在選擇校系時，可優先考量Z分數最高的學類。

學群	學類	Z分數	學群	學類	Z分數	學群	學類	Z分數	學群	學類	Z分數
很適配			法政	法律	0.76	資訊	電子商務	0.44	工程	航空工程	-0.43
財經	統計	1.47	文史哲	文化產業	0.76	建築設計	商業設計	0.44	地球環境	海洋科學	-0.49
財經	會計	1.39	法政	財經法律	0.76	外語	英語教育	0.44	工程	通訊工程	-0.5
財經	財務金融	1.32	教育	教育	0.76	外語	東方語文	0.43	工程	電機工程	-0.52
財經	經濟	1.27	建築設計	都市計畫	0.75	資訊	資訊管理	0.43	工程	材料工程	-0.53
較適配			教育	特殊教育	0.74	外語	英語文	0.39	數理化	物理	-0.54
財經	財稅	1.22	法政	犯罪防治	0.74	醫藥衛生	護理	0.38	地球環境	地球科學	-0.54
管理	運輸物流	1.17	教育	幼兒教育	0.72	外語	歐語文	0.38	生命科學	生物資訊	-0.63
管理	土地資產	1.16	藝術	美術	0.71	大眾傳播	廣電電影	0.31	工程	生醫工程	-0.65
財經	保險	1.12	建築設計	工藝	0.7	資訊	資訊傳播	0.31	生物資源	森林	-0.65
建築設計	建築	1.02	藝術	表演藝術	0.7	外語	日語文	0.31	工程	電子工程	-0.66
管理	科技管理	1	文史哲	哲學	0.69	數理化	數學	0.25	醫藥衛生	藥學	-0.67
管理	企業管理	0.99	工程	土木工程	0.69	不明顯			工程	光電工程	-0.7
教育	社科教育	0.99	醫藥衛生	健康照護	0.68	地球環境	防災	0.24	醫藥衛生	化妝品	-0.73
財經	國際企業	0.96	建築設計	工業設計	0.68	醫藥衛生	牙醫	0.22	遊憩運動	運動保健	-0.73
遊憩運動	休閒管理	0.95	醫藥衛生	職能治療	0.68	教育	語文教育	0.18	醫藥衛生	食品營養	-0.78

大學多元入學

學校
資源

國內大學校系介紹

111年
4月~5月

臺灣大學

- 1.院系介紹
- 2.院系問答



大學多元入學

學校
資源

國內大學校系介紹

111/10/25

政治大學

111/11/09

清華大學

111/11/16

成功大學

大學多元入學

學校
資源

國內大學校系介紹

111/12/07

陽明交通大學

111/12/16

臺北大學

111/12/20

臺灣科技大學



大學多元入學

學校
資源

國外大學校系介紹

開學至今已規劃辦理5場次

*日本京都大學（111/10/19）

*新加坡南洋理工大學（111/11/16）

*香港科技大學（111/11/23）

*日本早稻田大學（111/12/22）

*英屬哥倫比亞大學（111/12/23）



大學多元入學

學校
資源

申請入學輔導

日期 112年1月~4月

大學甄試資料準備及應試技巧 校內模擬面試

報名與確切資訊請隨時注意
生涯資訊站及建中首頁最新消息之公告

大學多元入學

學校
資源

分發入學輔導

日期 112年7月底

選填志願輔導

報名與確切資訊請隨時注意
生涯資訊站及建中首頁最新消息之公告

大學多元入學

學校
資源
學
資

刊物CKmemo

提供升學相關資訊與經驗談

確切資訊請注意生涯資訊站

大學多元入學

學校
資源

其他升學諮詢輔導

教務處

考試、報名相關疑問

導師、輔導室

個人生涯抉擇、身心適應

生涯資訊站

各類升學資訊、網站不打烊

Always
Open!

建中首頁→生涯資訊站



臺北市立建國高級中學輔導室

生涯資訊室

fudao.ck.tp.edu.tw

資訊・環境・探索・決策

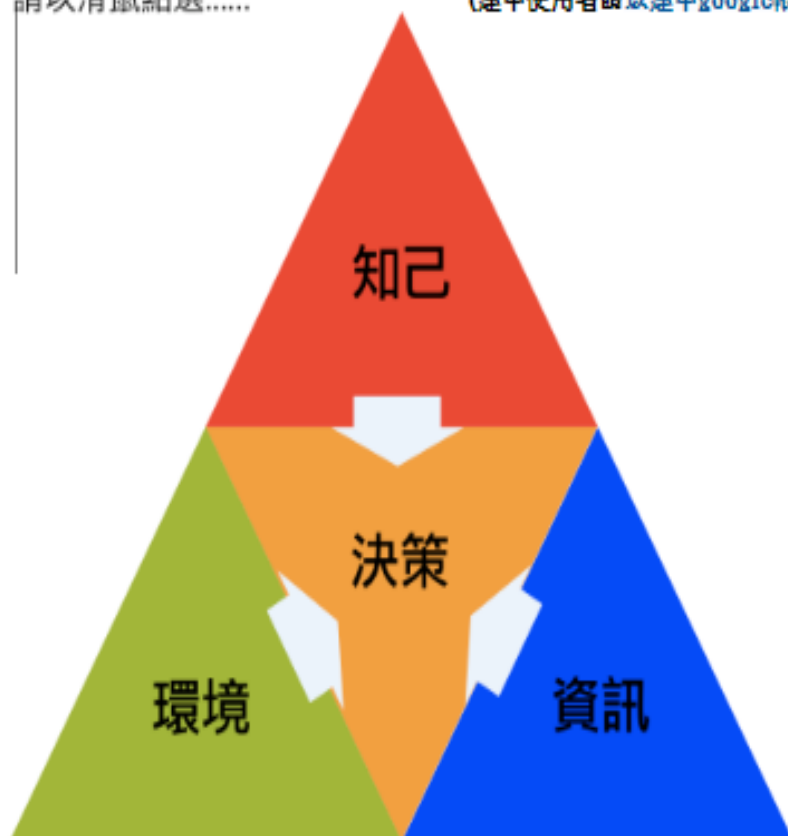
Taipei Municipal Chien-Kuo Senior High School, Center of Counseling, Career Information Center

(建中使用者請以建中google帳號登入。)

搜尋本站:

查詢

請以滑鼠點選.....



最新消息 (更多...)

2022-10-18

NEW 111年學長返校座談活動影片

2022-7-28

NEW 111年大學分發入學錄取名單本校團體說明會簡報公告

2022-7-26

NEW 111年大學分發入學錄取名單活動公告

備忘資訊 (更多...)

- 飲水思源！111年升大學二階甄試後，請傳承您的寶貴經驗，感恩您的無私！.....
- 大學申請入學官網，點選：[111學年度大學申請入學](#)
- 四技申請入學官網，點選：[111學年度科技院校間部四年制申請入學招生](#)
- 運動績優學生升學輔導網，點選：[111學年度運動績優學生大學獨招查詢](#)

<https://fudao.ck.tp.edu.tw/>

建中首頁→生涯資訊站



臺北市立建國高級中學輔導室

生涯資訊室

fudao.ck.tp.edu.tw

資訊・環境

Taipei Municipal Chien-Kuo Senior High School, Center of Counseling and Career Development

(建中使用者請以建中google帳號登入。)

登入以獲得
更多資訊

請以滑鼠點選.....

知己

決策

環境

資訊

最新消息 (更多...)

2022-10-18

NEW 111年學長返校座談活動影片

2022-7-28

NEW 111年大學分發入學錄取名額本校團體說明會簡報公告

2022-7-26

NEW 111年大學分發入學錄取名額活動公告

簡忘資訊 (更多...)

- 飲水思源！111年升大學二階甄試後，請傳承您的寶貴經驗，感恩您的無私.....
- 大學申請入學官網，點選：[111學年度大學申請入學](#)
- 四技申請入學官網，點選：[111學年度科技院校間部四年制申請入學招生](#)
- 運動績優學生升學輔導網，點選：[111學年度運動績優學生大學獨招查詢](#)

校系介紹報名與升學
相關最新消息看這裡

建中首頁→生涯資訊站



臺北市立建國高級中學輔導室

生涯資訊室

fudao.ck.tp.edu.tw

資訊・環境・探索・決策

Taipei Municipal Chien-Kuo Senior High School, Center of Counseling, Career Information Center

請以滑鼠點選.....

(建中使用者請以建中google帳號登入.)

搜尋本站:

查詢

知己

決策

環境

資訊

最新消息 (更多...)

2022-10-18

NEW 111年學長返校座談活動影片

2022-7-28

NEW 111年大學分發入學填表意願本校團體說明會簡報公告

2022-7-26

NEW 111年大學分發入學填表意願活動公告

備忘資訊 (更多...)

- 飲水思源！111年升大學二階甄試後，請傳承您的寶貴經驗，感恩您的無私.....
- 大學申請入學官網，點選：[111學年度大學申請入學](#)
- 四技申請入學官網，點選：[111學年度科技院校間部四年制申請入學招生](#)
- 運動績優學生升學輔導網，點選：[111學年度運動績優學生大學獨招查詢](#)

<https://fudao.ck.tp.edu.tw/>

大學多元入學

補充說明

建國高級中學輔導室

☐資訊 ☒環境 ☐探索 ☐決策

目錄 / directory

生涯資訊室

您的位置：首頁 > 多元入學管道

參考資訊會放在此區。
學長留下來的學測、二階準備及備審資料

多元入學管道

這個區域的文件，介紹的是和自身悠關的環境狀況，諸如升學管道、社會上的職業趨勢等

(ptchien你好。請按[這裡](#)登出或更換使用者)。



甄選入學、考試分發重要資訊

目前的升學制度是什麼樣子？升學管道有哪些？今年要注意什麼？有哪些重要時程？



考試準備大全

學測、指考經驗談，面對高三如何調適？



多元入學各項經驗談

推薦甄選、個人申請、保送甄試經驗談；面試要領、經驗談

各項成績參考分數



*自108 年開始，學測最多參採四科，已無法一一比對模擬考成績，本區不再更新資料。111年學測及分科測驗亦有變革，若需108-110年相關參考資訊，請逕自大學入學考試中心、大學甄選委員會及考試分發網站瀏覽。

備審資料參考資訊



甄選入學第二階段所需要的備審資料(自傳、讀書計劃、推薦信、小論文等)參考資訊，這裡通通有！本區有歷屆學長製作的備審資料範例或是準備審查資料的經驗與提醒，請感念學長的無私分享並尊重其個人隱私，切勿任意轉載外傳！(建中Only)

建中首頁→生涯資訊站



臺北市立建國高級中學輔導室

生涯資訊室

fudao.ck.tp.edu.tw

資訊・環境・探索・決策

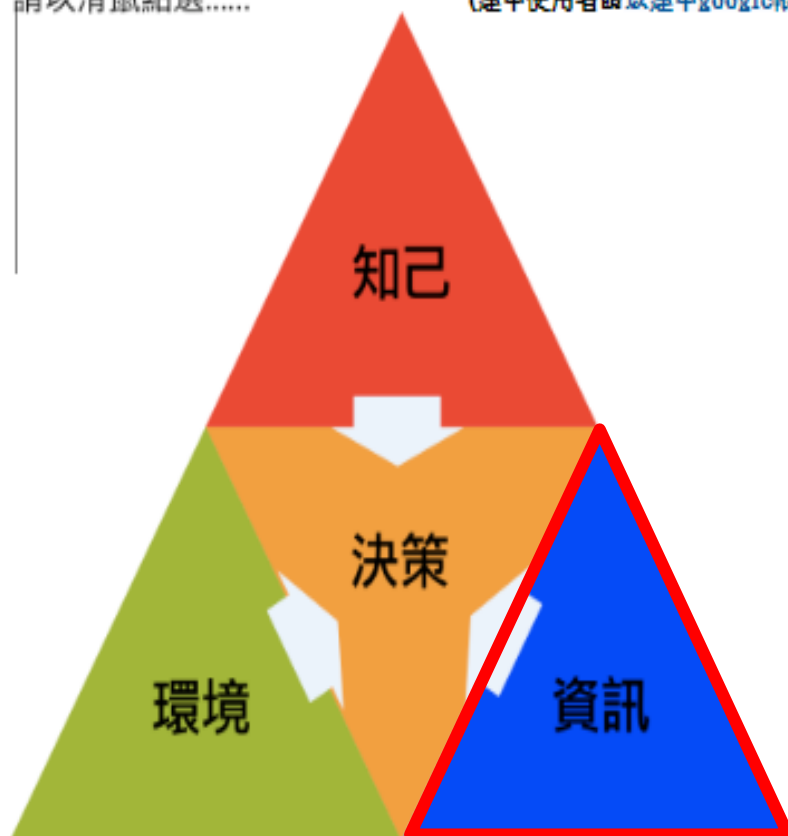
Taipei Municipal Chien-Kuo Senior High School, Center of Counseling, Career Information Center

(建中使用者請以建中google帳號登入。)

搜尋本站:

查詢

請以滑鼠點選.....



最新消息 (更多...)

2022-10-18

NEW 111年學長返校座談活動影片

2022-7-28

NEW 111年大學分發入學甄選志願本校團體說明會簡報公告

2022-7-26

NEW 111年大學分發入學甄選志願活動公告

備忘資訊 (更多...)

- 飲水思源！111年升大學二階甄試後，請傳承您的寶貴經驗，感恩您的無私！.....
- 大學申請入學官網，點選：[111學年度大學申請入學](#)
- 四技申請入學官網，點選：[111學年度科技院校問部四年制申請入學招生](#)
- 運動績優學生升學輔導網，點選：[111學年度運動績優學生大學獨招查詢](#)

<https://fudao.ck.tp.edu.tw/>

大學多元入學

補充說明

校系介紹活動，經授權的簡報檔會放在此區。
若您錯過或是報名額滿而無法參加的國內外大學

建國高級中學輔導室

生涯資訊室

資訊 環境 探索 決策

目錄 / directory

您的位置：首頁 > 資訊-校系脈絡

資訊-校系脈絡

這個目錄提供各類型的升學資訊，包括現今的升學管道、考試的準備資料、應考需知、各類申請文件範本...等

(tnwang你好。請按[這裡](#)登出或更換使用者)。

國內大學校系



1500個左右的學系，到底要怎麼看清？？這裡有學群介紹、學系交通網，還有歷年教授們來校系介紹的簡介檔。

學群科系甘苦談



(1)這份文件庫收藏了許多文章，裡面有來自各類型大學科系的人們，講述自己在該系就讀的相關經驗，箇中滋味，點滴在心頭。要瞭解大學科系的內幕，這份文件庫是你一定要有的。(2)我們從報章雜誌和學長們的作品片段中，選出下面的文章，希望讓你多了解一些科系的本質與特色.....



國外大學校系

這裡有歷年來國外大學教授或招生主管蒞校介紹的簡報檔。



國外大學校系首頁連結

不停擴建中的校系資料庫，收集了各個國外大學的校系連結，以及高等教育機構的網址等。



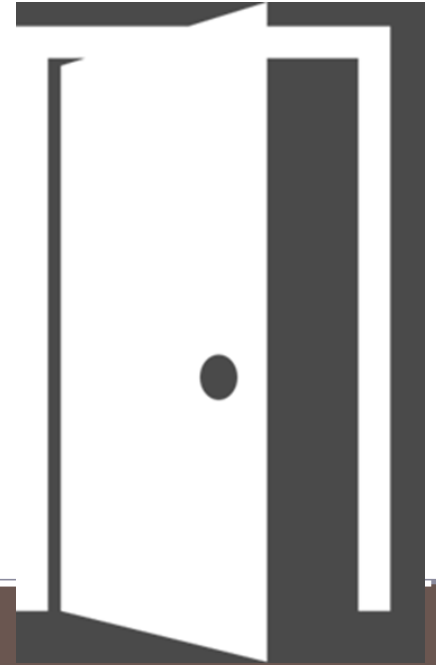
國外留學資訊

本頁提供出國留學的參考資料、申請文件、各國留學機構來函等、役男出境資訊，歡迎同學參考使用。



留學、申請經驗談

關於學長們的出國留學經驗談，包括了如何準備、心情調適等。



感謝聆聽

